

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь

В современном мире все подвержены стрессу – это настоящая болезнь 21 века. Стресс вызывает, прежде всего, активацию симпатической нервной системы (и ее медиаторов – адреналина и норадреналина), так как она является посредником между внешними воздействиями и состоянием внутренних органов. Активность данной системы направлена на мобилизацию ресурсов организма, на создание или увеличение его готовности к действию. При воздействии интенсивных стрессогенных факторов могут возникнуть «острые стрессовые реакции», которые более заметны на поведенческо-психопатологическом уровне [1].

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни. Учебный стресс – это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента, что сказывается на обучении (приобретении, применении и переработке знаний) и препятствует академической успеваемости [3]. Трудности с успеваемостью создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

К причинам учебного стресса можно отнести: академические и учебные задолженности (пересдачи, невыполненные и/или незащищенные практические и лабораторные работы), пропуски без уважительных причин, недостаточно полные знания по дисциплине, плохая успеваемость, слишком большая учебная нагрузка, отсутствие хорошего учебного матери-

ала, конфликтные ситуации с преподавателями и группой, отсутствие интереса к работе и разочарование в выбранной профессии. К наиболее резко выраженной форме учебного стресса можно отнести экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором [3].

Стресс приводит к различным последствиям, негативно отражающимся на состоянии здоровья студентов, к ним можно отнести нервные срывы, понижение успеваемости, бессонницу и частые головные боли, повышенный либо пониженный аппетит, часто влекущий за собой проблемы с желудочно-кишечным трактом, потерю уверенности и снижение самооценки, что приводит к нарушению социальных контактов и многое другое.

На данный момент существует множество методик по определению уровня стресса и стрессоустойчивости личности. Для определения уровня учебного стресса студентов была использована методика «Диагностика учебного стресса» Ю.В. Щербатых, содержащая вопросы об отдельных проблемах студенческой жизни, предэкзаменационном периоде и приёмах снятия стресса [6]. В результате опроса студентов дневной формы обучения были выявлены следующие закономерности.

Наибольший вклад в общую картину стресса вносят проблемы, связанные с большой учебной нагрузкой, – данная проблема гложет 92% девушек и 70% юношей; страхом перед будущим – 70% юношей и 61% девушек; нежеланием учиться по выбранной специальности – 64% юношей; неумением правильно организовывать режим дня – 53% опрошенных; для иногородних студентов – нерегулярное питание и проблемы с финансами.

Стресс, связанный с учебой, выражается в: плохой концентрации внимания (проявляется у 70% парней, девушки справ-

ляются с данным признаком стресса легче (30%)), ощущении беспомощности – 47% парней, постоянной нехватке времени – 51% девушек, а также ведет к плохому настроению и нарушениям сна.

Для снижения остроты переживания стресса студенты пользуются поддержкой друзей или любимого человека (75% опрошенных), употребляют вкусную еду и делают перерыв на сон (84% девушек и в среднем 60% юношей).

Средний уровень предэкзаменационного стресса у девушек несколько выше, чем у юношей. Частыми признаками предэкзаменационного стресса являются учащенное сердцебиение, головные или иные боли. Зачастую, предэкзаменационное волнение студенты снимают, пытаясь абстрагироваться от ситуации, настраивают себя и товарищей на успешную сдачу экзамена, слушают музыку.

Исходя из полученных в ходе опроса данных, можно сформулировать некоторые рекомендации по снижению негативного влияния дистресса на самочувствие, здоровье и результаты учебно-профессиональной деятельности студентов. В первую очередь, следует следовать принципам здорового образа жизни, так как частыми спутниками студенческой жизни являются нерегулярное питание, переедание, употребление вредных продуктов и алкоголя, курение, что является дополнительным стрессогенным фактором. Во время сессии целесообразно обогатить свое питание продуктами, содержащими в большом количестве витамин С (сладкий перец, черная смородина, квашеная капуста и др.), витамины группы В, необходимые для нормального функционирования нервной системы (злаки, орехи, зелень, бобовые и др.), магний (отруби, тыквенные и подсолнечные семечки, кунжутное семя, сыр, гречка, миндаль, арахис, фасоль и чечевица, горький шоколад и др.) [2]. Однако в первую очередь необходима оптимальная физическая нагрузка, поскольку при стрессе в организме приводятся в действие механизмы,

подготавливающие его к интенсивным действиям («бей или беги»). Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает после выполнения упражнений и длится до 2-х часов. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7–8 недель, они начинают оказывать долгосрочное влияние, выражающееся в повышении устойчивости организма к стрессам [4].

Необходимо также нормализовать режим дня и сон. Во время сна наш организм вырабатывает многочисленные гормоны, такие как: мелатонин, соматотропин, отвечающие за рост и восстановление функций организма; лептин и грелин, контролирующие аппетит; половые гормоны. Снижается уровень кортизола – гормона стресса, поддерживающего уровень глюкозы в крови и артериальное давление в норме. Во время сна необходимо отключить все источники света, обеспечить комфортную температуру, проветрить спальню. Необходимо отдыхать, сменяя вид деятельности, переключая внимание, больше бывать на свежем воздухе в дневное время.

Снизить остроту переживаний позволяет также общение с оптимистично настроенными собеседниками. При этом нужно помнить, что виртуальное общение не способствует развитию стрессоустойчивости, более того, само служит источником дополнительного стресса [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Исследование стресса и стрессоустойчивости в зарубежной психологии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/1248/13088>. – Дата доступа: 12.09.2018.
2. Питание в борьбе со стрессом – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lenadm-mogilev.gov.by/health/3711-pitanie-vorbesostresom>. – Дата доступа: 06.10.2018.

3. Стресс и депрессия – влияние на здоровье студента и профилактика с помощью физкультуры и спорта– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/9703>. – Дата доступа: 15.09.2018.

4. Физическое совершенствование как фактор повышения стрессоустойчивости молодого специалиста – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.expeducation.ru/ru/article/view?Id=5600>. – Дата доступа: 06.10.2018.

5. Шершнёва, Т. В. Парадокс социальной изоляции при виртуальном общении / Т. В. Шершнёва // Глобальные социальные трансформации XX – начала XXI вв. (к 100-летию Русской революции) / Материалы научной конференции «XI Ковалевские чтения», 9-11 ноября 2017 года / Отв. редактор: Ю.В. Асочаков. – СПб.: Скифия-принт, 2017. – С. 397-399.

6. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.